



Helado de banana más fácil

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

2 1/2 bananas

3 cucharadas leche

jarabe de chocolate (opcional)

Preparación

1. Cuando las bananas estén maduras, pélelas y córtelas en trozos redondos de tamaño medio. Coloque sobre una bandeja de hornear cubierta con plástico y deje en el congelador durante la noche.
2. Coloque las bananas congeladas en un procesador de alimentos o licuadora junto con un pequeño chorrillo de leche (no más de 1/4 de taza en total).
3. Use el procesador de alimentos o la licuadora hasta que las bananas se empiezan a romper. En este punto serán

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	94
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	8 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	275 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas 3/4 taza

pequeñas bolitas de banana.

4. Usando una cuchara o espátula de goma, raspe la mezcla de banana. Continúe usando el procesador de alimentos hasta que la mezcla esté suave y cremosa. Esto puede tardar unos minutos. El helado se verá y sabrá como el helado suave cuando haya terminado.

5. Sirva en un cono de helado o en un recipiente pequeño y vierta una pequeña cantidad de jarabe de chocolate en la parte superior (opcional).

Alabama Cooperative Extension System.